



群馬大学 片田敏孝教授  
子どもたちに「生き抜く力」を

- 津波避難三原則**
- ①想定にとらわれるな  
ハザードマップを信じてはいけない
  - ②その状況下において  
最善をつくせ  
自分のできる最善のことをする
  - ③率先避難者たれ  
自分の命を守る事に  
全力をつくせ

**『自分の命は自分で  
守る』ために**

- 地震が起きたら**
- ①まずは自分の身を守る  
特に机やカバンなどで頭を守る
  - ②倒れる、落ちてくる物から  
離れる  
ブロック塀、看板などから離れる
  - ③揺れがおさまったら火を消す  
まずは身を守り、地震が弱くなったら火を消す
  - ④海や川の側にいる時は  
高い所へ  
津波の心配のある所ではすぐ高い所へ

①懐中電灯	⑥カセットコンロ
②ラジオ	⑦ろうそく
③飲み水	⑧転倒防止器具
④レトルト食品	⑨軍手
⑤缶詰	⑩風呂の残り湯

**災害時に役立つもの  
ベスト10!**

- 備えあれば憂いなし**
- ・地域の災害特性を知る
  - ・身の回りの安全点検をする
  - ・避難経路の確認をする
  - ・非常時の情報収集の手段を知る
  - ・災害時の連絡先を決めておく
  - ・非常持出品を用意する

**今、地震が起きたら...**

- ・教室にいる時
- ・体育館にいる時
- ・登下校の時
- ・自宅にいる時
- ・乗り物に乗っている時
- ・海や川の側にいる時

激しいゆれは1分程度  
「落ち着く」「あわてない」「頭を守る」

普段から災害への  
対応を考えて  
おきましょう

**④電気ショックを与える**  
AEDの指示に従い、必要に応じて  
電気ショックを与える

**③心電図解析**  
心電図解析の際は傷病者から離れる

**②電極パットを貼る**  
・金属類を外す  
・胸をはだける  
・右肩下、左脇腹に  
電極パットを貼る

**①AEDの電源を入れる**  
ふたを開けると自動的に電源の  
入るものあり

**AEDの使用方法**

いつ起こるかわからない  
地震にそなえて～

『災害を知り』、『地域を知り』、  
『家庭を知り』防災に必要な  
『知識』と『備え』をしましょう

**『自分の命は  
自分で守る』**

**秋田県防災学習館**

— 切り取り —    - - - 山折り    - · - 谷折り

**安否確認カード**  
名前                      は  
場所                      に避難しています。  
年 月 日

DocoMo : iMenu  
au : EZweb  
SoftBank : Yahoo!ケータイ

**災害時伝言板**

- ①171
  - ②登録：1+電話番号
  - ③再生：2+電話番号
- 携帯電話でも利用可能

**災害時伝言ダイヤル171**

連絡先		

一時避難場所	
二時避難場所	

**家族で避難経路の確認!**